

На правах рукописи

Торкунов Олег Викторович

**Динамика психических состояний офицеров запаса
в период адаптации к гражданской жизни**

Специальность: 19.00.13 –психология развития, акмеология

Автореферат
диссертации на соискание учёной степени
кандидата психологических наук

Казань – 2006

Работа выполнена на кафедре психологии развития и психофизиологии
Института экономики, управления и права (г. Казань)

Научный руководитель: кандидат психологических наук, доцент
Сережкина Анна Евгеньевна

Официальные оппоненты: доктор психологических наук, профессор
Прохоров Александр Октябрьнович,

кандидат психологических наук,
Каримова Алсу Рустэмовна

Ведущая организация: Уральский государственный университет

Защита состоится 26 июня 2006 года в 9.00 час. на заседании диссертационного совета К 212. 081. 05 по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата психологических наук при Казанском государственном университете по адресу: 420008, г. Казань, ул. Кремлевская, 18, физический корпус, ауд. 506.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке им. Н.И. Лобачевского Казанского государственного университета по адресу: ул. Кремлевская, 35.

Автореферат разослан 25 мая 2006 года.

Ученый секретарь диссертационного совета
кандидат психологических наук, доцент

Габдреева Г.Ш.

Общая характеристика работы

Актуальность и степень исследования темы. Офицеры Вооруженных Сил Российской Федерации (ВС РФ) представляют собой особую социальную группу, как в количественном, так и в качественном отношении. Даже в обычных условиях (в мирное время) они выполняют обязанности военной службы, связанные с повышенным риском для жизни (несение боевого дежурства, караульной службы, обслуживание военной техники и вооружения и т.д.). Вместе с представителями других силовых ведомств (МВД, МЧС, ФСБ и пр.) офицеры ВС РФ являются представителями групп с повышенной опасностью функционирования, при этом по объективным условиям данная группа является наиболее многочисленной. Кроме того, в соответствии с задачами обороны страны и спецификой воинского труда офицеры выполняют свои обязанности на протяжении длительного времени в особых социальных условиях.

За последние годы важнейшие социальные институты России, в том числе ее армия претерпевают значительные преобразования. Одним из главных результатов реформирования Российской армии, изменения структуры органов управления, частей и соединений стало значительное сокращение как общего количества военнослужащих, так и офицерского состава. Возникает сложная проблема адаптации офицеров к новым условиям гражданской жизни. После увольнения из ВС РФ офицерам приходится решать большое количество новых для них задач, связанных с изменением социальной ситуации: изменение социального окружения, места работы, места жительства и т.д., что сопровождается изменением их психического состояния (А.В. Булгаков, Н.Г.Осухова, И.П.Лотова и др.).

Место и роль психических состояний в жизни человека достаточно очевидны, если принять во внимание, что практически вся его жизнь есть бесконечное множество психических состояний разной направленности, формы, глубины и продолжительности. В психологии вопросы изучения психических состояний человека раскрыты в работах большого количества авторов (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, В.А. Ганзен, Н.Д. Левитов, А.О. Прохоров, С.Л. Рубинштейн и др.). При разработке проблемы психических состояний было экспериментально установлено, что психические состояния определяют успешность деятельности субъекта, его физическое и психическое здоровье (Л.М. Авербух, В.А. Бодров, Р. Лазарус и др.). Выявлены закономерности, характеризующие состояние работающего человека (М.В. Дмитриева, В.И. Чирков, В.Н. Юрченко и др.), особенности регуляции состояний (Ю.А. Александровский, Л.Г. Дикая, Е.С. Жариков, И.Х. Мирзиев, Е.С. Романов и др.) и другие аспекты.

Проблема психических состояний разрабатывается в основном специальными психологическими дисциплинами: инженерной, спортивной, педагогической, медицинской, военной. В рамках военной психологии изучаются состояния военнослужащих, такие как готовность, посттравматический стресс, напряженность и др. (А.Н. Лисняк, В.И. Хамков и др.). Наименее изученной областью являются психические состояния бывших кадровых воен-

ных. Имеется незначительное количество работ посвященных социализации уволенных офицеров (И.В. Дмитриев, В.Г. Чайка и др.), вопросам их профессиональной переориентации (М.Н. Ратникова), социальной адаптации (Б.Е. Шелест), социальной мобильности (Ю.В. Пыханов), особенностям профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях (Г.Ш. Габдреева, М.Е. Зеленова, А.М. Шевцов), а также разработке методов преодоления и устранения последствий экстремального воздействия (Е.О. Лазебная, А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин и др.). Несмотря на то, что многими авторами отмечается необходимость изучения психических состояний бывших военных, приступающих к новой для себя жизни в гражданских условиях, в настоящее время исследований носят разрозненный характер, проводятся без учета профессиональной дифференциации военнослужащих на конкретные составы (офицеры, прапорщики, сержанты и солдаты), не учитывают других факторов в их совокупности (А.С. Когаловская, Э.Р. Яппарова и др.).

Таким образом, наряду с очевидными достижениями в изучении психических состояний военнослужащих, в недостаточной степени исследованы психические состояния бывших военнослужащих, в том числе и офицерского состава в период их адаптации к гражданской жизни. В частности отсутствуют комплексные исследования по выявлению феноменологических особенностей и структуры психических состояний офицеров относительно ситуации увольнения из Вооруженных Сил РФ, а также данные о динамике их состояний в процессе адаптации к новым условиям жизни, необходимые для прогнозирования, профилактики и психокоррекции последствий возможной социально-психологической дезадаптации.

Выявленное противоречие позволило определить в качестве **проблемы** исследования специфику проявления и динамики психических состояний офицеров после увольнения с военной службы в разные периоды жизни относительно ситуации увольнения из ВС РФ, решение которой представляется актуальным для психологии развития, акмеологии.

Объектом исследования являлись психические состояния офицеров, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации.

Предмет исследования – особенности динамики психических состояний офицеров запаса в ситуации увольнения из ВС РФ.

Цель исследования – выявить феноменологию и особенности динамики психических состояний офицеров запаса в период адаптации к гражданским условиям жизнедеятельности.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что актуализирующиеся психические состояния (различные по качеству, длительности, интенсивности, модальности и др.) в период увольнения различных категорий офицеров из ВС РФ характеризуются спецификой и определенной динамикой в зависимости от времени, прошедшего с момента увольнения и рядом личностных характеристик офицеров запаса (тревожности, адаптивности, благополучности, самооценки).

В рамках цели и выдвинутой гипотезы определены теоретические и эмпирические **задачи диссертационного исследования**:

1. На основе теоретического анализа отечественной и зарубежной литературы рассмотреть состояние проблемы исследования психических состояний военнослужащих, уволенных из ВС РФ и создать необходимое теоретическое обоснование предпринятого исследования.
2. Выявить феноменологические особенности психических состояний, характерных для офицеров различного возраста и категорий (командиров, воспитателей, инженеров и пр.).
3. Определить феноменологию и структуру психических состояний офицеров запаса в различные периоды относительно ситуации увольнения из ВС РФ.
4. Выяснить характер динамики психических состояний офицеров после увольнения из армии.
5. Описать особенности проявления психических состояний офицеров запаса в зависимости от их социально-психологических характеристик.

Методология и методы исследования. Методологической основой исследования явились принципы системности, целостности, единства и взаимодетерминированности внешнего и внутреннего, описанные в работах К.А. Абульхановой-Славской, Б.Г. Ананьева, Г.М. Андреевой и их последователей; общетеоретические положения психологии развития, акмеологии; методологические идеи о детерминированности развития личности социальными факторами (Л.И. Анциферова, Д.А. Леонтьев и др.); исследования социально-психологической и постстрессовой адаптации военнослужащих (А.Ю. Деркач, Е.Н. Алонова, А.В. Булгаков, И.В. Дмитриев, М.Е. Зеленова, Е.О. Лазебная, Н.Г. Осухова и др.); теоретические представления о психических состояниях, сформулированные Л.С. Выготским, В.А. Ганзеным, Н.Д. Левитовым, А.О. Прохоровым и др.; отечественный междисциплинарный подход к преодолению стрессов и трудных жизненных ситуаций (Л.Ф. Бурлачук, Ф.Е. Василюк и др.).

Теоретическим основанием работы выступили представления о закономерностях динамики психических явлений Н.М. Пейсахова и концепция неравновесных психических состояний А.О. Прохорова.

Исследование было **организовано** методом срезов, кроме того, на определенных его этапах применялась лонгитюдная стратегия исследования.

Основными **методами** исследования явились: анкетирование, опрос, беседа, биографический метод, психодиагностика, качественный и количественный (статистический) анализ полученных результатов.

Для диагностики психических состояний использовалась методика «Рельеф психического состояния» А.О. Прохорова. Уровень адаптивности оценивался с помощью методики социально-психологической адаптации (К. Роджерса, Р. Даймонда), кроме того, применялись методика диагностики реактивной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина) и методика измерения самооценки. Статистическая обработка результатов прово-

дидась с помощью частотного, корреляционного, дивергентного и факторного анализов, доказательство достоверности выявленных различий осуществлялось путем применения t- критерия Стьюдента, χ^2 – критерия Пирсона.

Эмпирическая база исследования. Выборочную совокупность исследования составили 812 офицеров, проходящих военную службу по контракту и по призыву, а также офицеров запаса состоящих на учете в военных комиссариатах гг. Казани, Зеленодольска, Набережных Челнов, Нижнекамска.

Надежность и достоверность результатов и обоснованность выводов обеспечивались разносторонним анализом теоретико-методологических положений при изучении объекта и предмета исследования, согласованностью с общепринятыми представлениями других исследователей, разнообразием и надежностью использованных методов эмпирического анализа и их соответствием целям и задачам, адекватностью использованных диагностических методик, репрезентативностью выборки испытуемых.

Научная новизна исследования состоит в том, что впервые:

- Выделены наиболее характерные психические состояния офицеров в период, связанный с увольнением из ВС РФ: *уверенность, терпение, решимость, озабоченность, обида, грусть, волнение, досада.*
- Определена динамика психических состояний офицеров в зависимости от времени, прошедшего с момента увольнения из ВС РФ. Она выражается в снижении частоты актуализации отрицательных психических состояний; повышении (улучшении) показателей психических состояний; ослаблении когерентности их структуры.
- Показана взаимосвязь социально-психологических характеристик личности офицеров и их психических состояний в период увольнения из ВС РФ. При наличии достаточного уровня благополучности, адаптивности и низкой самооценки показатели психических состояний офицеров запаса улучшаются, а при повышенной тревожности показатели имеют более низкие значения.

Теоретическая значимость исследования. Полученные результаты дополняют научные представления психологии об особенностях психических состояний офицеров запаса, а также данными о феноменологии, структуре, динамике их психических состояний в разные временные периоды после увольнения из ВС. Показана взаимосвязь психических состояний с личностными характеристиками офицеров и особенности саморегуляции состояний. Установлены как «сквозные» состояния, характерные для всех этапов в период увольнения из ВС, так и специфические состояния, характерные для отдельных этапов. Выявленные закономерности дополняют научные представления психологии развития, акмеологии о динамических особенностях психических состояний в ситуации резкого изменения условий жизни.

Практическая значимость работы заключается в том, что полученные результаты исследования могут быть использованы в целях прогнозирования, профилактики и коррекции последствий социально-психологической дезадаптации офицеров в результате увольнения из ВС РФ и служить осно-

ванием для разработки эффективных приемов и способов регуляции их психических состояний. Полученные данные могут быть использованы в программах психологической адаптации офицеров, как по линии МО РФ (при практической работе социально-психологических консультационных пунктов в воинских частях и военных комиссариатах), так и в региональных структурах Министерства труда и занятости.

Апробация диссертации. Основные теоретические положения и практические выводы диссертации, изложенные в 7 публикациях автора, обсуждались и получили одобрение на заседаниях кафедры психологии развития и психофизиологии Института экономики, управления и права (г. Казань, 2003-2006 гг.), факультета психологии Казанского государственного университета (2005 г.), а также докладывались на научно-практических конференциях: «Теоретические и практические вопросы подготовки и деятельности психологов» (г. Набережные Челны, 2001), «Современные проблемы развития государственного и муниципального управления» (г. Казань, 2003); «Стимулирование мотивации творческого саморазвития личности: психолого-педагогические аспекты» (г. Набережные Челны, 2004); «В.М. Бехтерев и современная психология» (г. Казань, 2005).

Результаты поведенного исследования позволяют **вынести на защиту следующие положения:**

1. Увольнение офицеров из ВС РФ представляет собой сложную жизненную ситуацию, имеющую необратимый характер, что в свою очередь, актуализирует специфические психические состояния разного уровня психической активности (*обида, злость, беспокойство, волнение, гнев и др.*)
2. Периоды, связанные с увольнением офицеров характеризуются спецификой проявления форм и структур психических состояний: наблюдается доминирование отдельных сторон структуры, общее повышение (улучшение) показателей, снижение связанности показателей, свидетельствующих о динамике психических состояний.
3. Существует зависимость психических состояний офицеров, актуализирующихся в ситуации увольнения из армии, от социально-психологических свойств личности.

Внедрение результатов исследования проводилось на базе Военного комиссариата РТ и Отдела по делам военнослужащих при Министерстве труда и занятости РТ путем организации консультационных мероприятий по психокоррекции психических состояний уволенных из ВС РФ офицеров и выдачи им практических рекомендаций по применению наиболее эффективных способов саморегуляции.

Структура работы. Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения и библиографии, включающей 169 наименований, а также 6 приложений.

Основное содержание диссертации

Во введении обосновывается актуальность темы, формулируется проблема исследования, определяются объект, цель, гипотеза и задачи, методология и методы исследования, научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы, обозначаются положения, выносимые на защиту.

В первой главе «Психические особенности адаптации военнослужащих к гражданской жизнедеятельности» рассмотрены особенности военно-профессиональной среды и проблемы, связанные с ее сменой в ситуации увольнения; осуществлен обзор различных подходов к изучению психических состояний. В соответствии с концепцией психических состояний разрабатываемой А.О. Прохоровым, состояния рассматриваются как основной механизм в преобразовании психологических свойств и изменении психических процессов, а также в организации психологической структуры личности, необходимый для эффективного функционирования субъекта.

Отмечено, что профессиональная деятельность офицерского состава является особым видом федеральной государственной службы и имеет ряд особенностей. Специфика военно- профессиональной среды (строгая регламентация служебной деятельности, выполнение задач связанных с риском для жизни, выраженное преобладание в коллективах мужчин, обособленность проживания и др.) оказывает влияние на психические состояния офицеров как при прохождении военной службы, так и после увольнения из ВС.

Ряд отечественных (Л.А. Анцыферова, Л.Ф. Бурлачук, В.Н. Дружинин, и др.) и зарубежных (Д. Магнуссон, Н. Энлер и др.) авторов отмечают, что в жизни каждого человека возникает множество различных ситуаций: предметная, социальная, проблемная, межличностная, экстремальная, стрессовая, критическая, конфликтная и др. Особый теоретический интерес для психологии развития, акмеологии представляет явление «смены» ситуации, так как некоторые из ситуаций являются поворотными в жизни человека (А.Н. Леонтьев). В качестве одного из значительных факторов, влияющих на смену жизненной ситуации и смену вида деятельности рассмотрена ситуация увольнения. Показано, что ситуация увольнения относится к разряду критических, а динамика ситуации может оказывать как положительное, так и резко отрицательное влияние на психику человека. Таким образом, ситуация увольнения представляет собой особую (трудную) ситуацию в жизни человека, оказывающую определенное влияние на его психические состояния.

Анализ современных психологических исследований по проблеме кадровых офицеров и адаптации офицеров запаса к новым условиям жизнедеятельности показал, что этой проблематике посвящено значительное количество работ. Однако, несмотря на актуальность проблемы, изучение психических состояний офицеров в период их службы в ВС РФ и офицеров запаса, не нашло широкого освещения в современной психологической литературе.

Разные авторы выделяют различные условия и факторы, способствующие, либо затрудняющие процесс адаптации этой категории граждан к условиям гражданской жизни. Так, например, одни авторы (Н.Г. Осухова, Е.А. Алонова) ставят в зависимость успешность адаптации офицеров от внешних

и внутренних условий. Другие авторы (И.В. Дмитриев, С.И. Исаенко) называют систему факторов (субъективные субъективно-объективные, объективные), влияющих на положительное развитие и протекание социально-психологической адаптации офицеров запаса. Существует разделение внутренних предпосылок успешной адаптации личности на ведущие и дополнительные (А.С. Когаловская). Рассматривая также зависимость успешности адаптации офицеров от уровня их адаптационных возможностей, готовности к принятию и освоению новой профессиональной и социальной среды, занятию нового социально-психологического статуса (В.Г. Чайка).

При рассмотрении вопросов, связанных с прохождением службы офицерским составом в Вооруженных Силах РФ и после её завершения, большая часть работ гражданских и военных психологов посвящена таким психическим состояниям как посттравматическое стрессовое расстройство, посттравматический синдром, боевая психическая травма, социально-стрессовое расстройство, дезадаптация и т.д. (А.В. Булгаков, Г.Ш. Габдреева, А.М. Шевцов, В.В. Попков, Е.О. Лазебная, Э.Р. Яппарова и др.).

Исходя из вышесказанного, следует отметить, что особенности военно-профессиональной среды и специфика ситуации увольнения офицеров из Вооруженных Сил РФ оказывают определенное влияние на психические состояния офицеров в период их адаптации к новым условиям жизни.

Во второй главе «Динамические характеристики психических состояний офицеров ВС РФ» рассматриваются особенности выборки испытуемых, привлеченных для проведения исследования, приводится феноменологическая картина психических состояний офицеров, определяется зависимость состояний от категоричности офицеров, выясняются динамические особенности характерных состояний различного знака.

Всего при изучении психических состояний офицеров, проходящих военную службу в ВС РФ и уволенных в запас, обследовано 812 офицеров. Из них 133 офицера проходили военную службу по контракту в различных войсковых частях, находящихся на территории Приволжско-Уральского военного округа МО РФ, военно-учебных заведениях, входящих в состав Казанского гарнизона, местных органах военного управления (военных комиссариатах) Республики Татарстан (РТ). В рамках общего исследования был проведен опрос и офицеров закончивших военные кафедры гражданских ВУЗов. В нем приняли участие 98 человек, проходивших военную службу в ВС РФ по призыву в воинских частях Приволжско - Уральского военного округа МО РФ. Так же в исследовании приняли участие и 581 офицер запаса, находящихся на учете в военных комиссариатах Советского, Вахитовского, Приволжского, Московского районов г. Казани, а также других городов РТ.

В ходе исследования испытуемые были разделены на группы: по профессиональным особенностям (военно-учетным специальностям), по основаниям для их увольнения и по возрасту. В соответствии с различием специальностей офицеры были разделены на пять категорий: офицеры командного профиля; офицеры воспитательных структур; офицеры инженерного профиля; офицеры тыловых служб; офицеры других специальностей.

С учетом позиции ряда авторов (В.А. Ганзен, А.Б.Леонова, В.Н.Юрченко и др.), которые отмечают, что субъективные проявления есть ничто иное, как отражение состояния объективных процессов в сознании или ощущениях самого человека, всех испытуемых просили назвать свое состояние, которое они испытывали до и после увольнения из армии.

Результаты обследования офицеров, проходящих военную службу по контракту, по призыву и офицеров запаса выявили 33 наиболее часто встречающихся состояний, причем среди них оказались примерно равнопредставленными как положительные, так и отрицательные состояния. При рассмотрении всего банка изучаемых психических состояний можно отметить, что они также различаются по уровню выраженности психической активности. К ним относятся такие состояния как обида, озабоченность, злость, волнение, и такие позитивные состояния как терпение, уверенность.

При анализе временных периодов, которые рассматриваются как качественно отличающиеся между собой по проявлениям психических состояний и субъективно различающиеся самими офицерами, было выявлено, что наиболее часто упоминаются следующие периоды – период непосредственно предшествующий увольнению из ВС РФ (который составляет от 3 до 6 месяцев), первый месяц после увольнения, первые 6 месяцев и год с момента увольнения из ВС РФ.

Изменение частоты актуализации отрицательных состояний, называемых офицерами относительно различных периодов ситуации увольнения, представлено на рисунке 1.

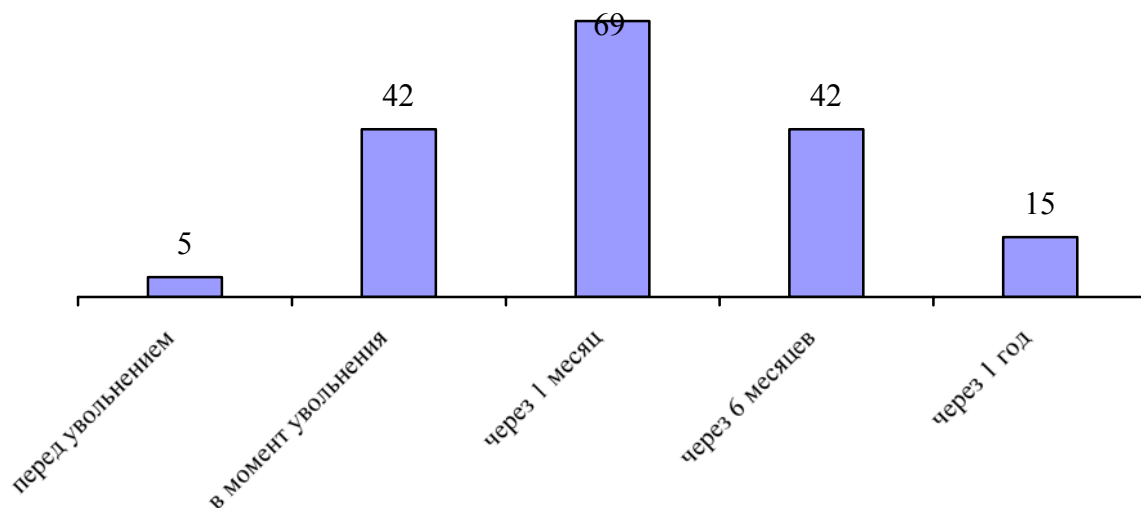


Рисунок 1

Относительная частота (%) наиболее характерных отрицательных психических состояний офицеров

В момент увольнения большая часть офицеров переживает схожие состояния, а спустя полгода отмечают различия в переживаниях. Во время увольнения доминируют состояния высокого и среднего уровня психической активности, через месяц – преобладают состояния среднего и низкого уровня,

спустя полгода и год после увольнения из Вооруженных Сил ведущими являются состояния среднего уровня психической активности.

Перед увольнением из ВС РФ офицеры практически не испытывают характерных отрицательных состояний за исключением волнения и грусти. При этом большинство офицеров запаса (88,7 %) оценивают годы службы в Вооруженных Силах РФ положительно. В связи с этим, первичная реакция только что уволенных офицеров на ситуацию увольнения очень острая.

В момент увольнения процент всех характерных отрицательных состояний резко возрастает и сохраняется около месяца. Снижение частоты переживания отрицательных состояний происходит по прошествии полугода, но даже через год показатели состояний продолжают оставаться относительно высокими. Резкое увеличение проявления отрицательных психических состояний в момент увольнения офицеров из ВС РФ свидетельствует о неравновесности данной ситуации. В соответствии с теорией неравновесных состояний, выявленная динамика подтверждает наше утверждение о том, что ситуация увольнения офицеров из Вооруженных Сил РФ является необратимой. Из рисунка 2 видно, что между профилями состояний построенных для каждого из этапов данной ситуации существуют выраженные различия. Эти различия характерны для всех состояний, но наиболее выражены для показателей переживания и состояния психических процессов.

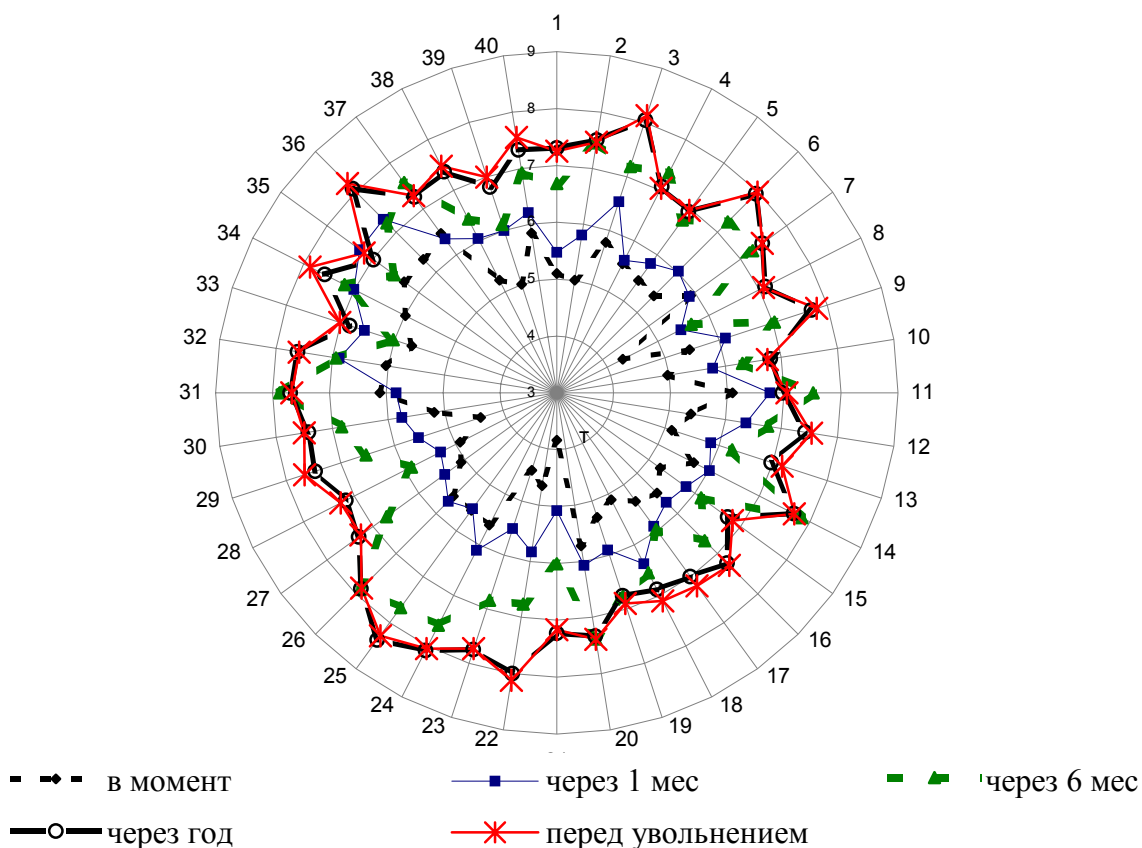


Рисунок 2

Рельеф психических состояний офицеров в разные периоды, связанные с увольнением

Примечание: цифры обозначают:

1 - ощущение	18 -ощущения стороны	31 - пассивность
2 - четкость	ЖКТ	поведения
восприятия	19 – сост - е слизистой	32 – последовательность
3 - особенности	оболочки полости	поведения
представлений	рта	33 - размеренность
4 - память	20 - окраска кожных	поведения
5 - мышление	покровов	34 – продуманность
6 - воображение	21 - тоскливость	поведения
7 - речь	22 - грусть	35 - управляемость
8 – эмоц. процессы	23 - печаль	поведения
9 - волевые процессы	24 - пассивность	36 - адекватность
10 - внимание	25 - сонливость	поведения
11 – температ. ощущения	26 - вялость	37 – напряженность
12 – сост. мышеч. тонуса	27- направ - сть	поведения
13 – координация	переживаний	38 - устойчивость
движений	28 – напряж - ть	поведения
14 – двигат. активность	переживаний	39 - уверенность
15 – сердечно - сосуд.	29 – тяжесть	поведения
система	переживаний	40 - открытость
16 - органы дыхания	30 – скованность	поведения
17 – сост. потоотделения	переживаний	

В связи с тем, что средние значения психических состояний, испытываемые через год после увольнения, практически совпадают со средними значениями психических состояний, фиксируемых в период времени, предшествующий увольнению, сделан вывод о том, что адаптационный период после увольнения составляет около 1 года.

Установлено, что интегральные (средние) показатели психических состояний офицеров в различные периоды относительно ситуации увольнения достоверно отличаются между собой. До увольнения состояния характеризуются высокими значениями показателей, в момент увольнения – более низкими значениями, а через год значения психических состояний офицеров запаса вновь увеличиваются. Выявленная динамика исследуемых показателей свидетельствует о том, что чем больше времени прошло после увольнения, тем выше (лучше) показатели психических состояний офицеров и психические состояния более позитивно окрашены.

Временные периоды относительно ситуации увольнения связаны с проявлением характерных (сквозных) психических состояний. В момент увольнения самые низкие значения имеют состояния обиды, грусти, а наиболее высокие – состояние уверенности. Более однородны в своих проявлениях положительно окрашенные состояния, менее однородны – негативные состояния.

Сравнительный анализ средних значений психических состояний, испытываемых через месяц после увольнения, показывает, что значения показателей позитивных состояний выше, чем негативных. В силу постепенного снижения остроты переживаний, средние значения всех состояний в целом

увеличились, а коэффициенты вариации уменьшились, т.е. состояния стабилизируются и отмечается схожесть их переживания.

Через полгода после увольнения среди общего количества характерных состояний негативных состояний не выявлено. Показатели состояний во всех блоках имеют значения выше среднего (нормы), что свидетельствует о стабилизации состояния. На этом этапе жизнедеятельности офицеров отмечается схожесть средних значений показателей состояний разной модальности.

Через год среди характерных состояний вновь появляется негативное – усталость, а к положительным относятся решимость, озабоченность, уверенность. Средние значения показателей положительных состояний повышаются по сравнению с их выраженностью ранее. Показатели негативных состояний по сравнению с предыдущим этапом снизились (ухудшились). Спустя год отмечается самая большая разница в выраженности показателей состояний разной модальности, что говорит об относительно успешной адаптации офицеров к новым условиям жизни.

Выявлено, что на проявление психических состояний офицеров запаса в различные временные периоды после увольнения из ВС РФ оказывают влияние такие характеристики как категория офицеров, их возраст и основания по которым они были уволены из ВС РФ.

В момент увольнения наиболее часто переживают состояния обиды, неуверенности, огорчения офицеры запаса командного профиля и офицеры воспитательных структур, через месяц у них остается состояние обиды, но появляются состояния усталости и решимости, через полгода наиболее отмечаемыми становятся состояния уверенности и заботы, а через год у всех категорий офицеров запаса преобладают позитивные состояния. На всех этапах исследования наблюдалось преобладание негативных психических состояний у офицеров уволенных по семейным обстоятельствам и в результате организационно - штатных мероприятий, т.е. в тех случаях, когда ситуация увольнения возникала внезапно. Выявлено, что чем старше уволенный офицер, тем чаще у него возникают такие негативные состояния как беспокойство, волнение, неуверенность, обида и усталость.

В третьей главе «Динамика структурной организации психических состояний офицеров ВС РФ» раскрыта структурная организация психических состояний офицеров в разные периоды до и после их увольнения из ВС РФ, описана структура наиболее характерных состояний, выявлены динамические характеристики состояний, испытываемых офицерами в течение первого (наиболее сложного) месяца после увольнения из ВС, а также исследованы особенности состояний в зависимости от личностных характеристик офицеров.

Результаты исследования динамики структурной организации психических состояний офицеров в разные периоды после увольнения из ВС РФ свидетельствуют об увеличении связанности показателей в структуре состояний в период непосредственно после увольнения (46,1%), и снижении связанности структуры состояний во временном диапазоне после увольнения в течение полугода (18,0%). В силу «устаревания» переживаний, касаю-

щихся увольнения, и возникновения новых проблем, психические состояния офицеров запаса характеризуются новыми переживаниями.

Динамика структурной организации состояний с течением времени после увольнения, направленная в сторону снижения связанности показателей, отмечается по всем основным параметрам. Более всего уменьшилась когерентность показателей состояний, входящих в такой блок как поведение, затем – в блоки переживания и психических процессов. По проявлениям связанности можно отметить общую схожесть структурной организации психических состояний, испытываемых во время трех первых этапов исследования (рис.3).

Вместе с тем результаты показывают, что каждый из перечисленных блоков имеет свою специфику. Различным временным этапам соответствует определенная динамика выраженности центральных компонентов в ведущих блоках. Для периода, предшествующего увольнению, это показатели состояния памяти и легкости переживаний, в момент увольнения – показатели состояния памяти, тяжести и грусти переживаний, через месяц – грусти и напряженности переживаний, через полгода и год – бодрости, легкости и оптимизма переживаний. Особенность этой динамики может объясняться тем, что ситуация увольнения ушла «на задний план», и у офицеров запаса возникли новые проблемы, которые требуют скорейшего разрешения.

В ходе исследования отмечено, что причиной корреляций первичных (наблюдаемых) переменных являются глубинные (не наблюдаемые) процессы, которые выступают в роли факторов изменения состояния. Эти факторы определяют первичные переменные и могут быть использованы для объяснения комплексных явлений. Для их установления был использован факторный анализ (метод Principal components). В результате были выявлены факторы, являющиеся главными (основными) в структуре психических состояний офицеров в разные периоды, связанные с увольнением: в момент увольнения – контроль поведения, общая активность, пассивность психических процессов; через 1 месяц – глубина переживания, оптимальная активация организма, интенсивность психофизиологических процессов; через 6 месяцев – активность поведения, продуманность поведения, сложность переживаний; через 1 год – общая активность, эмоциональная устойчивость.

Установлено, что чем больше времени проходит с момента увольнения офицеров из армии, тем меньше количество показателей состояний в структуре и ниже уровень их напряженности. Наиболее высокий уровень этих проявлений характерен для состояний, испытываемых в момент увольнения, наиболее низкий уровень – для состояний, встречающихся через полгода и год после увольнения. По мере включенности в новые сферы деятельности, происходит снижение связанности, напряженности показателей в структуре психических состояний, в результате чего имеется возможность их реструктурирования в соответствии с возникающими обстоятельствами. Динамика структурной организации психических состояний свидетельствует о том, что состояния офицеров, фиксируемые на основе самооценки через год после увольнения из ВС РФ становятся более равновесными и устойчивыми. Изменения структурно-функциональной организации психического состояния в период увольнения офицеров из ВС РФ отражают адаптационные процессы, связанные с включением офицеров в новые сферы гражданской жизнедеятельности.

Характерно, что на наиболее сложных этапах увольнения (в момент увольнения и в течение месяца после него) имеют место «сквозные» состояния. К ним относятся волевые состояния, отрицательно связанные с тяжестью переживания. Таким образом, актуализация волевых процессов приводит к «купированию» тяжести переживаний. В качестве главных факторов, лежащих в основе структурной организации состояния выступают общая ак-

тивность и выраженные проявления физиологических процессов, которые «подкрепляют» психические состояния. Специфическим факторами в структуре состояния на разных этапах выступают: в момент увольнения – пассивность психических процессов, через месяц – глубина переживания, спустя полгода – сложность переживаний, через год – эмоциональная устойчивость. В течение года происходит смена в характеристиках проявления поведения: контроль поведения, фиксируемый в начале процесса адаптации сменяется продуманностью, а затем его размеренностью.

Таким образом, результаты исследования динамики структурной организации психических состояний офицеров в процессе адаптации к гражданской жизни показывают, что ситуация увольнения из армии приводит к возникновению неравновесных психических состояний. По мере постепенного вхождения в новую для офицеров жизненную ситуацию, неравновесность психических состояний уменьшается и состояния оптимизируются.

Исследование структурной организации наиболее характерных психических состояний офицеров запаса. Из всего спектра психических состояний были выделены следующие наиболее часто встречающиеся психические состояния: обида, злость, грусть, волнение, досада, озабоченность, терпение, решимость, уверенность, удовлетворение и др. Некоторые из них являются сквозными состояниями (характерными для всех этапов исследования), другие – специфическими, актуализирующиеся только на отдельных этапах исследования. Среди положительных психических состояний, которые имеют наиболее высокий процент частоты встречаемости на протяжении первого года после увольнения из ВС РФ, – это состояния озабоченности, решительности и уверенности. Среди отрицательных – состояния обиды, грусти и досады. Поскольку ранее было отмечено, что наиболее сложным является начальный период после увольнения (момент увольнения) и первый месяц после него, выделенные характерные состояния рассматриваются относительно этих двух первых этапов социально-психологической адаптации (табл. 1).

Таблица 1

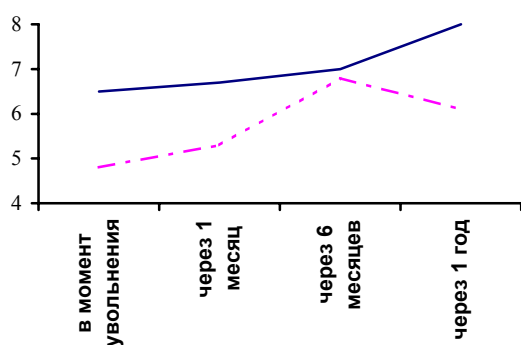
Средние значения показателей характерных психических состояний

<i>Состояния</i>	<i>обида</i>	<i>грусть</i>	<i>волнен</i>	<i>досада</i>	<i>терпен</i>	<i>озабоч</i>	<i>решим</i>	<i>уверен</i>
<i>в момент ув.</i>	4,74	4,89	5,29	5,48	5,47	5,98	6,50	6,59
<i>через 1 месяц</i>	5,26	5,10	5,80	6,25	5,73	6,37	7,05	7,28

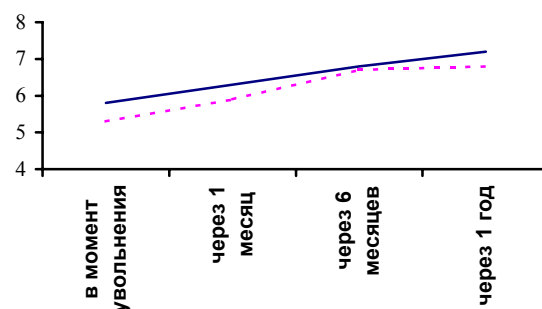
Среди наиболее характерных положительных психических состояний на этих временных этапах преобладают состояния среднего уровня психической активности. В момент увольнения эти состояния имеют низкие значения показателей тесноты корреляционных связей, что свидетельствует о неустойчивости структуры каждого из рассмотренных состояний. Наиболее выраженными блоками у состояния озабоченности являются блоки психических и физиологических процессов, у состояния решимости – блок поведения, у состояния уверенности – блоки психических процессов и поведения. Через ме-

сяц происходит смена выраженности основных показателей состояний и намечается тенденция к увеличению устойчивости их структуры.

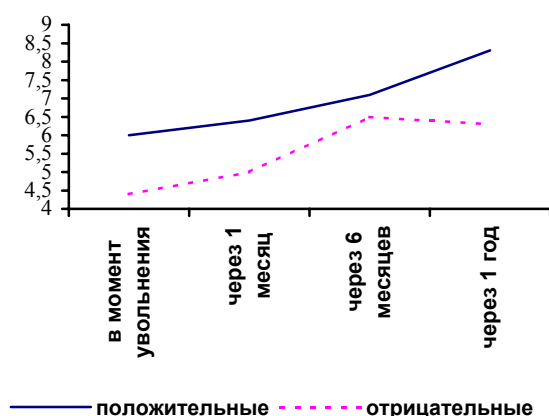
Характерные отрицательные психические состояния офицеров относятся к среднему и низкому уровням психической активности. В первый месяц после увольнения наблюдается неустойчивость структурной организации психических состояний. В момент увольнения наибольшим изменениям подвержены: у состояния обиды – блок переживаний, у состояния грусти – блоки переживаний и поведения, у досады – блок переживаний. Через месяц после увольнения у всех отмеченных выше состояний ведущими становятся также блоки переживаний и поведения. Наличие у офицеров отрицательных психических состояний на начальном этапе в ситуации увольнения сопровождается закрытостью их поведения, непоследовательностью в действиях, тяжестью и грустью переживаний связанных с изменением привычной социальной среды и необходимостью адаптации к новым условиям жизни. Общая картина динамики выраженности показателей психических состояний разного знака представлена на рисунке 4.



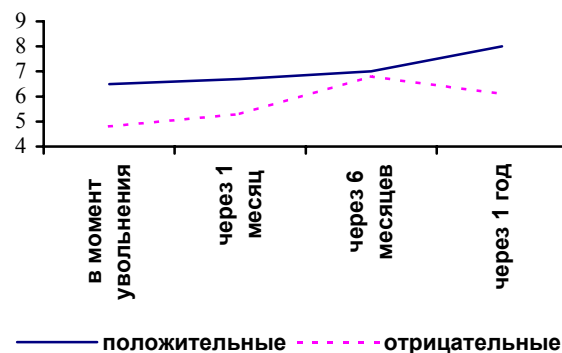
Психические процессы



Физиологические реакции



Переживание



Поведение

Рисунок 4

Динамика выраженности показателей психических состояний разного знака

Исследование динамических характеристик психических состояний офицеров в течение первого месяца после увольнения показало, что психические состояния *высокого* уровня психической активности в момент увольнения и через 3 недели после него имеют схожие с состояниями *низкого* уровня психической активности наиболее выраженные блоки состояний. Однако в эти временные периоды они характеризуются различными ведущими показателями в этих блоках. Психические состояния офицеров *высокого* уровня психической активности в первый месяц после увольнения из ВС РФ изменяются быстрее, чем состояния других уровней (рисунок 5).

Психические состояния *среднего* уровня психической активности имеют более сложную структуру и поэтому переживаются более длительный период. Наличие большого количества состояний *низкого* уровня психической активности оказывает негативное влияние на поведение офицеров в течение первого месяца после увольнения из ВС РФ, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на процессе адаптации к новым условиям гражданской жизни.

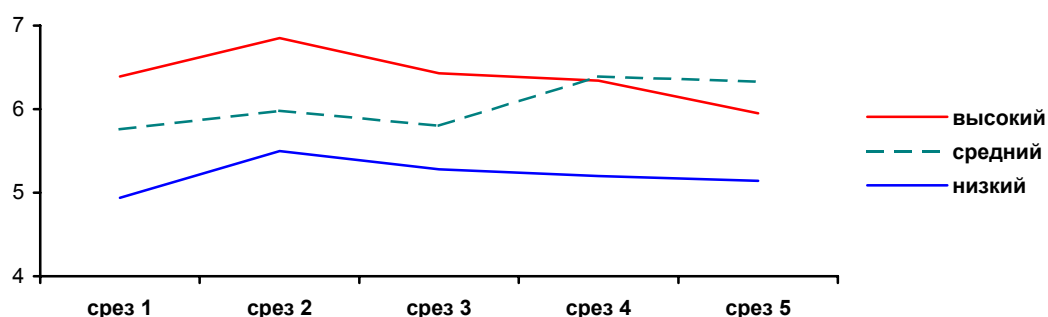


Рисунок 5

Динамика средних значений психических состояний офицеров запаса
в течение первого месяца после увольнения

Особенности психических состояний офицеров в зависимости от личностных характеристик. В ходе исследования были рассмотрены особенности психических состояний офицеров запаса, имеющих разный уровень *личностной тревожности* на момент увольнения. При проведении данного этапа исследования офицеры были разделены на группы с высоким и низким уровнем тревожности.

Состояния офицеров с *высоким* уровнем личностной тревожности имеют в целом более низкие значения показателей состояния; структурная организация состояния отличается высокой связанностью, напряженностью, теснотой и когерентностью показателей, относящихся главным образом к блоку поведения и переживания. Состояния офицеров запаса, имеющих *низкий* уровень личностной тревожности, характеризуются более высокими значениями показателей, низкой связанностью, напряженностью, теснотой и рассеянностью структуры.

В ходе исследования подтверждено предположение о том, что на возникновение и протекание (динамику) психических состояний офицеров после увольнения с военной службы оказывает влияние уровень *благополучности*. Средний показатель психических состояний в группе «неблагополучных» офицеров запаса ниже, чем в группе условно «благополучных». Структура психических состояний «благополучных» офицеров имеет ярко выраженные отличия от таковой у «неблагополучных» – она относительно простая и более устойчивая. Следовательно, можно сделать вывод о том, что фактор «благополучности» влияет как на психические состояния в ситуации увольнения в целом, так и на адаптационные процессы в этот период.

Дальнейшее изучение психических состояний офицеров в период увольнения осуществлялось в русле исследования зависимости проявления психических состояний от *самооценки* офицеров. По результатам исследования был сделан вывод, что офицеры с высокой самооценкой чаще переживают негативные состояния, чем положительные, а в группе офицеров с низкой самооценкой число состояний разных знаков сбалансировано.

Было осуществлено также рассмотрение общей картины показателей психических состояний офицеров запаса с разным уровнем *адаптивности*. Психические состояния офицеров запаса, имеющих разный уровень адаптивности, различаются как по интегральным показателям, так и по структуре состояний. Наибольшие отличия в момент увольнения связаны с показателями активности/ пассивности, расслабленности/ напряженности поведения, через полгода – с показателями активности поведения и переживаний, последовательности поведения. У офицеров запаса, характеризующихся высоким уровнем адаптивности, отмечается низкая устойчивость переживаний, структурная организация их психических состояний спустя время становится более тесной. Основными узловыми показателями в структуре психических состояний офицеров с высокой адаптивностью является активность переживаний; для офицеров с низкой адаптивностью – оптимистичность переживаний и проявления со стороны органов дыхания. Сравнивая между собой два временных этапа (момент увольнения и полгода спустя), можно заметить, что и через 6 месяцев после увольнения из армии фактор адаптивности является определяющим проявление и актуализацию психических состояний.

Поскольку разные факторы приводят к возникновению как положительных, так и отрицательных состояний, были рассмотрены особенности и способы *саморегуляции* офицерами своих психических состояний в период адаптации к новым условиям жизни. При этом саморегуляция положительных состояний не рассматривалась. Было обнаружено отличие в методах саморегуляции отрицательных состояний разного уровня психической активности, используемых офицерами запаса в процессе адаптации. Оказалось, что для состояний высокого уровня психической активности характерна регуляция с помощью эмоциональной и физической разрядки, для состояний среднего уровня активности – употребление алкоголя и сон, а для состояний низкого энергетического уровня – употребление спиртных напитков, просмотр телепередач, прослушивание музыки. Анализ способов саморегуляции со-

стояний, свойственных офицерам запаса, показал, что применяемые способы явно не эффективны, и зачастую оказывают негативное влияние на состояние здоровья. Поэтому дальнейшим направлением как теоретических исследований, так и практической работы может быть обучение офицеров способам саморегуляции психических состояний, особенно в ситуациях, связанных с увольнением из ВС РФ.

В заключении резюмируются полученные данные, подводятся итоги выполненного исследования, формулируются выводы.

Полученные в исследовании результаты позволяют сформулировать **практические рекомендации** :

Психолог, занятый в психологической службе, занимающейся оказанием психологической помощи офицерам запаса при планировании консультативной и психокоррекционной работы должен учитывать ряд моментов:

- Обратить внимание на то, что первый месяц после увольнения офицеров из Вооруженных Сил РФ является наиболее сложным. Ему присуще наличие наибольшего количества негативных психических состояний, которые негативно влияют на процесс адаптации к гражданской жизни.

- Принять во внимание, что ситуация увольнения офицеров из ВС РФ является неравновесной психологической ситуацией, которая на фоне имеющихся в этот период негативных психических состояний может привести к возникновению дезадаптационных процессов личности.

- Учесть то, что адаптационный процесс после увольнения офицеров из ВС РФ составляет в среднем около одного года.

- Необходимо обучать офицеров запаса в ситуации увольнения из ВС РФ методам и способам эффективной саморегуляции психических состояний.

Проведенное исследование позволило сделать следующие **выводы**:

1. Увольнение офицеров из ВС РФ и период адаптации к новым условиям гражданской жизнедеятельности представляет собой сложную жизненную ситуацию, имеющую необратимый характер, что в свою очередь, актуализирует специфические психические состояния разного уровня психической активности. К характерным психическим состояниям относятся *грусть, волнение, досада, уверенность, озабоченность, терпение, решимость*. Специфическими для этапа предшествующему увольнению являются состояния *беспокойства, бодрости*; в момент увольнения – *беспокойство, гнев, злость, неуверенность, огорчение, удовлетворение*; через 1 месяц – *равнодушие, забота, надежда, усталость*; через 6 месяцев – *любопытство*; через 1 год – *активность, бодрость, интерес, оптимизм*. Отмечается динамика проявления психических состояний офицеров запаса в зависимости от их военно-профессиональной категории (командиры, инженеры, офицеры воспитательных структур, офицеры тылового профиля и другие), от оснований для увольнения из Вооруженных Сил и возраста.

2. Наиболее сложным периодом у офицеров запаса является первый месяц после увольнения из армии. Он характеризуется актуализацией широкого спектра негативных психических состояний. Адаптационный период

после увольнения для офицеров составляет около 1 года: в течение года, прошедшего с момента увольнения увеличивается количество положительных психических состояний, улучшаются показатели состояний, снижается уровень когерентности показателей в структуре состояний и их количество. По мере вхождения в «гражданскую», новую для офицеров жизнь, неравновесность психических состояний уменьшается и состояния оптимизируются.

3. Существует динамика структурной организации психических состояний офицеров после увольнения из ВС РФ. На всех этапах в качестве ведущих блоков в структуре психических состояний выступают блоки психических процессов и переживаний. Ведущими компонентами являются: для периода предшествующего увольнению это показатели *памяти и легкости переживаний*, в момент увольнения – показатели *памяти, тяжести и грусти переживаний*, через месяц – *грусти и напряженности переживаний*, через полгода и год – *бодрости, легкости и оптимизма переживаний*.

4. В качестве главных факторов, лежащих в основе структуры состояния на всех этапах является общая активность и выраженные проявления физиологических процессов, которые «подкрепляют» психические состояния. Специфическим факторами в структуре состояния на разных этапах выступают: в момент увольнения – пассивность психических процессов, через месяц – глубина переживания, спустя полгода – сложность переживаний, через год – эмоциональная устойчивость. В течение года происходит смена в характеристиках поведения: контроль поведения в начале сменяется продуманностью, а затем размеренностью.

Результаты исследования динамики структурной организации психических состояний офицеров в разные периоды после увольнения из ВС РФ показывают, что ситуация увольнения из армии приводит к возникновению неравновесных психических состояний.

5. Актуализация состояний офицеров запаса в различные периоды относительно ситуации увольнения и их специфика зависят от субъективной оценки благополучности, уровня адаптивных способностей, личностной тревожности и самооценки. Способы саморегуляции офицерами своих психических состояний в период адаптации к новым условиям жизни носят интернальный характер.

Основное содержание диссертации отражено в следующих публикациях автора:

1. Торкунов О.В. Особенности социально – психологической адаптации военнослужащих, увольняемых в запас / О.В.Торкунов, А.Е.Сережкина // Материалы Международного конгресса «Психология инновационного управления социальными группами и организациями». – Москва – Кострома, Изд-во Костромского госуниверситета, 2001. – С. 361-362. (0,13 п.л.) (авторский вклад 30%).

2. Торкунов О.В. Социальные проблемы трудоустройства офицеров, уволенных из Вооруженных Сил / О.В.Торкунов, А.Е.Сережкина // Материалы XV Всероссийской межвузовской научно-практической конференции – Казань, Казанский государственный университет, 2003. – С. 205-206. (0,13 п.л.) (авторский вклад 50%).
3. Торкунов О.В. Увольнение офицеров из Вооруженных Сил РФ и проявление их психических состояний / О.В.Торкунов, А.Е.Сережкина // Материалы Второй Всероссийской научно-практической конференции «Стимулирование мотивации творческого саморазвития личности». – Наб. Челны, Изд-во Набережночелнинского госпединститута, 2004. – С. 107-112 (0,31 п.л.) (авторский вклад 30%).
4. Торкунов О.В. Особенности психических состояний офицеров в период увольнения из Вооруженных Сил / О.В.Торкунов, А.Е.Сережкина // Материалы Международного симпозиума «Теории и технологии качества образования в XXI веке: акмеологические и психолого-педагогические аспекты». – Кострома, КГУ им. Н.А.Некрасова, 2004. – С. 215-221 (0,37 п.л.) (авторский вклад 30%).
5. Торкунов О.В. К вопросу о психических состояниях, переживаемых офицерами при увольнении из ВС РФ / О.В.Торкунов, А.Е.Сережкина // Материалы третьей Всероссийской научно-практической конференции «В.М. Бехтерев и современная психология», КГУ. – Казань, 2005. – С.310-315 (0,31 п.л.) (авторский вклад 50%).
6. Торкунов О.В. Проблема психических состояний офицеров запаса в новых условиях жизнедеятельности / О.В.Торкунов // Материалы региональной конференции «Актуальные проблемы государственной инновационной политики». – Казань, Изд-во Центра инновационных технологий, 2005. – С.134-137 (0,25 п.л.).
7. Торкунов О.В. Увольнение офицеров из Вооруженных Сил РФ как трудная жизненная ситуация / О.В.Торкунов // Материалы всероссийской научной конференции «Современное общество: проблемы и перспективы развития» (ИГС при Президенте РТ). – Казань, Изд-во Центра инновационных технологий, 2005. – С.227-230 (0,31 п.л.).

